



Neues vom 1. FC Schöneiche e. V.

Die Auflage des 13. Fritze-Cups

Und wir waren als 1. FC Schöneiche wieder dabei!



Dieser Cup – vom SV Blau-Weiß Petershagen/Eggersdorf ausgetragen – feiert mittlerweile sein 6-jähriges Bestehen und erfreut sich von Jahr zu Jahr immer größerer Beliebtheit, weit über die Grenzen Brandenburgs hinaus. Gründe hierfür sind unter anderem die hohe Professionalität und die vielen Highlights rund um das Turnier, die den Kindern geboten werden.

Hertha BSC, Füchse Berlin, Hansa Rostock, Union Berlin, Tennis Borussia, Hallescher FC, Lokomotive Leipzig, Dynamo Dresden – um nur einige Namen bisheriger Teilnehmer zu nennen – geben sich hier ein Stelldichein, um die Kräfte miteinander zu messen. Und wir mittendrin!

Wir dürfen mit unserer Teilnahme zu Recht als Exoten gelten, aber das macht für uns den Reiz aus.

Die Kinder freuen sich jedes Mal darauf, gegen hochklassige Teams anzutreten und zu zeigen, dass auch wir etwas vom Fußball verstehen.

Teilweise spielen wir 3 Klassen unter unseren jeweiligen Gruppengegnern, aber in den meisten Fällen spiegelt sich das auf dem Feld nicht wieder und wir sehen erstklassige Partien, die manchmal nur durch die Cleverness der Gegner entschieden werden oder wir sogar über einen Sieg jubeln. Bisher gelang es uns in jedem dieser Turniere, nicht auf den letzten Plätzen zu landen und noch einige Teams hinter uns zu lassen.

Das ist jedes Mal ein schöner Erfolg und wir freuen uns schon jetzt auf die 14. Neuauflage des Fritze-Cups, bei dem wir traditionell bereits als Teilnehmer feststehen.

Die Entwicklung vom Bambini zum Jugendkicker (Teil 4)

D-Junioren: Das goldene Lernalter

Im Alter von 11/12 Jahren ist das sogenannte erste goldene Lernalter angesiedelt. Jetzt beginnt für die jungen Fußballer einer der wichtigsten Ausbildungsabschnitte. Es wird sehr schwer, Versäumes in dieser Altersstufe zu einem späteren Zeitpunkt auf- und nachzuholen. Gerade im Bereich der Technik und Koordination sind höchste Lerneffekte erzielbar.

Hat man in den vorangegangenen Altersklassen gute Voraussetzungen geschaffen, können die Kinder durch die immer stärkere neurale Vernetzung schnell neue Bewegungen umsetzen und sind auch sehr wissbegierig.

Es gilt, der Technik einen entsprechend hohen Stellenwert einzuräumen, um so der besonderen Lernfähigkeit der Kinder dieses Alters zu entsprechen und ihnen vielfältige Bewegungsmuster aufzuzeigen. Auf eine saubere technische Ausführung sollte zunehmend geachtet und Wert gelegt werden. Die zunächst groben Bewegungsmuster werden nun verfeinert und eine präzise Ausführung der Übungen verlangt.

Die zunehmende Denkfähigkeit ermöglicht auch im Bereich der Schnelligkeit enorme Verbesserungen. Zwar ist jedem Menschen seine Schnelligkeit größtenteils

angeboren, aber das Abrufen des vorhandenen Potenzials ist erst ab diesem Alter möglich.

Der Einsatz der Tanner Speed Leitern ist jetzt unverzichtbar und unterstützt das Abrufen der Potenziale optimal.

In die Spielformen werden verstärkt taktische Anforderungen eingebaut, da die kognitiven Fähigkeiten nunmehr gut entwickelt sind. Der Defensive wird immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt, da es den Kindern ab dieser Altersgruppe möglich ist, taktisches Abwehrverhalten zu erlernen und auch umzusetzen. Aber auch in dieser Juniorenklasse gilt: Ein Laufen und Trainieren ohne Ball ist weiterhin wenig sinnvoll. Kondition und Ausdauer lassen sich mit Spielformen, in denen der Ball eine zentrale Rolle spielt, leichter schulen und wie nebenher verbessern. Diese Elemente stellen auch noch keinen Schwerpunkt im Training dar, weil Grenzerträge erst in einem späteren Alter optimal angesteuert werden können. Zusammenfassend kann man sagen, dass dieses Juniorenalter beste Voraussetzungen im physischen als auch psychischen Bereich mitbringt, um sich allumfassend zu entwickeln und zu guten Fußballern zu reifen.

Tanner speed

Als die Leitern laufen lernten

Im Rahmen der Weiterbildungen – im Sinne einer guten Ausbildung der uns anvertrauten Kinder – besuchte unsere Trainerin Michaela Schulz ein in zwei Stufen aufbauendes Seminar zum Thema Schnelligkeit im Fußball. Dafür musste sie zweimal einen weiten Weg bis nach Siegen in Kauf nehmen.

Weil diese Thematik in Bezug auf das Fußballtraining noch in den Kinderschuhen steckt und daher eher unterrepräsentiert ist, gibt es nur sehr wenige, die deren Bedeutung bereits erkannt haben und Fortbildungen dazu anbieten.

Gerade hinsichtlich der in einem Spiel oft und wiederholt geforderten Antrittsschnelligkeit über die ersten 10 bis 20 Meter, werden häufig die falschen Anreize und Schwerpunkte gesetzt.

Hier gilt: von den Leichtathleten zu lernen, heißt siegen lernen.

Wer einmal Ronaldo bei einem seiner Antritte beobachtet hat, sieht, wie sehr sich die Bewegungsabläufe zwischen ihm und z.B. Usain Bolt ähneln und warum Ronaldo seinen Gegnern so oft überlegen ist und davon eilt. Daran setzt das von Tanner entwickelte System an. Er beobachtete die genauen Bewegungsabläufe und versuchte, diese u.a. für das Fußballtraining aufzubereiten und so die Fußballer zu optimierten Leistungen zu bringen. Eigens dafür entwarf er auch spezielle Koordinationsleitern, die alle wissenschaftlichen Erkenntnisse berücksichtigten und darauf abgestimmt sind.

Die Koordination – die Trainierbarkeit der Trainierbarkeit – ist



eine der wichtigsten Trainingselemente im Kinderfußball und sollte auf keinen Fall vernachlässigt werden. Das fängt bereits im Bambinalter an. Und so wird nebenher mit den Koordinationsleitern eben nicht nur die Schnelligkeit verbessert, sondern auch an einer guten Koordination gearbeitet.

Bereits innerhalb von 4 Wochen sieht konsequenter Einführung in das Training konnte bei al-

len Teams eine Besserung ihrer Laufkoordination und – bei unseren D-Junioren – auch eine höhere Laufleistung, die sich in kürzeren Zeiten bei den Sprints bemerkbar macht, erzielt werden.

Unsere Trainerin hat das Seminar erfolgreich abgeschlossen und verfügt nun über ein gültiges Zertifikat. Wir stehen damit im Kreis von renommierten Vereinen wie z.B. Eintracht Frankfurt, die sich ebenfalls dieser Methodik zur Schnelligkeitsverbesserung gerade im Jugendalter verschrieben haben.

Jugendwartin: M. Schulz

Weiterführende Informationen:
www.fc-schoeneiche.de

L. Lindstaedt
S. Tietz
1. FC Schöneiche